



Утверждаю

Заведующая МБДОУ д/с

№ 21 «Радуга»

И.А. Недодаева

«24» мая 2018г

Примерные 10- дневные меню

для питания детей в летне-осенний период в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ д/с № 21 «Радуга»

Разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П.

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: летне-осенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с крупой (рисовой)	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	-	-	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,366	10,384	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
368	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак		10,245	17,56	69,14	474,106	0,21	0,334	21,17	252,91	5,786
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем. На мясном бульоне (говядина)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	120/50	15,516	12,432	3,288	186,996	0,036	0,096	0,012	33,39	0,984
205	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	130	4,758	3,653	22,854	143,416	0,052	0,026	-	4,199	0,962
19	Икра кабачковая	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,78	0,44	18,1	89,31	-	-	-	16	3,84
700	Хлеб ржаной	50	3,366	10,384	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		25,7	24,00	86,04	665,13	0,56	0,85	13,47	133,42	6,611
ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	2,16	0,18
	Всего в полдник		33,03	25,98	46,53	552,5	0,15	0,7	1,62	223,11	1,22
	Всего за день		58,82	67,54	201,72	1691,74	0,92	1,89	36,26	397,93	15,54

День: вторник Неделя: первая

Сезон зимне-весенний Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный гречневый	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,52	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/14	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.874	4.911
	Всего за завтрак		10.501	16.97	56.374	424.02	0.156	0.327	6.769	602.842	7.539
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,165	36,975	,005
8	Рыба соленая(сельдь)	70	5,3	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
33	Салат из свеклы	50	071	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
701	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		20.835	20.795	106.655	633.36	0.98	0.26	29.848	138.425	9.141
ПОЛДНИК											
449	Оладьи с повидлом	150/30	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
401	кефир	180	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18

	<i>Всего в полдник</i>		22.775	23.6	101.41	713.61	0.43	0.65	2.39	409.4	3.20
	<i>Всего за день</i>		54.111	61.365	264.439	1770.99	1.566	1.237	39.007	1150.667	19.88

День: среда Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	<i>Наименование</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>Витамины</i>			<i>Минеральные вещества</i>	
							<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с пшеничной крупой	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,366	10,384	20,1025	187	0,066	0,044	0	12,7875	0,8525
368	2-й завтрак: Фрукты	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Всего за завтрак		10,945	17,252	70,5405	481,106	0,181	0,344	11,168	228,9065	1,9865
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
304	Плов из фарша	250	25	23,1	41,825	475	0,3	0,125	0,65	47,2	2,275
	Икра кабачковая	50	0,18	-	1,74	3,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		33.525	29.06	118.87	870.71	0.47	0.235	31.825	147.895	9.035
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	180	24,678	21,852	25,506	398,772	0,09	0,36	0,324	159,228	0,972
	Йогурт	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0

	<i>Всего за день</i>		81.224	70.28	297.92	2177.96	1.032	2.533	36.704	943.31	17.108
				6	8	2				2	

День: пятница Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
92	Каша молочная манная	250	6,9	6,3	20,1	165	0,1	0,25	1,2	214	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,6	0	0	0,018	9,6	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,4	10,4	20,1	187	0,07	0,05	0	12,8	0,86
36 8	2-й завтрак: Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0,06	0,04	20	32	4.4
	Всего за завтрак		11.15	17.51	68.19	473.6	0.23	0.34	21.218	268.4	5.82
			4	8							
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом курицы	250	5,12	5,35	16,12	133,25	0,15	0,075	5,82	50,27	1,8
29 8/3 55	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	100/5 0	8,84/0 ,9	5,68/2 ,5	12,53/3 ,5	137/40	0,05/0, 015	0,1/0,015	12,52/0 ,7	37,67/14, 6	1,02/0, 2
31 8	Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,94	123,4	0,13	0,078	18,2	12,68	1,001
10	Салат из зеленого консервированного горошка	50	1,5	2,6	3,12	41,8	0,05	0,025	5,5	10,7	0,37
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
70 0	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		25.38	20.93	117.76	764.76	0.485	0.373	51.14	175.24	95.01
					5						

40 1	кефир	180	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0
	печенье	70	6.75	15.3	61.2	414					
	Всего в полдник		10.65	20.1	77.7	538.5					
	Всего за день		47.18	58.54 8	263.65	1776.8 6	0.715	0.713	72.358	443.64	100.83

День: понедельник Неделя: вторая

	<i>Наименование</i>	<i>выхо д</i>	<i>белки</i>	<i>жир ы</i>	<i>углево ды</i>	<i>к/кал</i>	<i>Витамины</i>			<i>Минеральные вещества</i>	
							<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК											
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,112	0	24,5	1,26
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,758	3,658	22,854	143,416	0,052	0,026	-	4,199	0,962
5	Икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,006	0,18	1,6	152,94	0,54
147 7	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
134	2-й завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	Всего за завтрак		29.08 6	35.98 8	76.254	751.486	0.245	0.57	6.798	328.83 9	6.212
ОБЕД											
76	Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	250	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
302	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
313	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	-	14,235	4,545
19	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31		-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	8,7	0,09	0,04	-	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38

	Всего за обед:		22.77	19.62	133.24	732.21	0.51	0.285	23.505	107.52	10.885
									5		
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		31.88	22.965	33.4	467.25	0.147	0.696	9.62	436.95	3.136
	Всего за день		83.773	78.573	242.894	1950.946	0.902	1.551	31.923	873.314	18.312
			6								

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	250	6.025	6.35	21.05	165.5	0.075	0.25	1.15	198.525	0.3
392	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	-	-	0.018	9.594	0.234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3.366	10.384	20.1025	187	0.066	0.044	0	12.7875	0.8525
368	2-й завтрак: Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	0.04	20	32	4.4
	Всего за завтрак		10.245	17.552	69.1405	474.106	0.201	0.334	21.168	252.906	5.7865
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	250	1.825	4.9	12.75	102.5	0.05	0.05	10.275	44.375	1.2
282	Биточки (фарш)	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.08	0.136	0.12	34.8	1.2
45	Винегрет овощной	50	0.675	3.08	3.845	45.8	0.025	0.025	6.625	16.775	0.44
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.758	3.653	22.854	143.416	0.052	0.026	0	4.199	0.962
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31	-	-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24
	Всего за обед		26.202	22.117	114.86	766.362	0.427	0.277	25.42	149.469	8.912
ПОЛДНИК											

447	Блинчики со сметаной	180/30	8.406	4.518	64.53	333.81	0.162	0.09	0	35.352	1.8
401	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	0.072	0.306	1.26	216	0.18
	Всего в полдник		13.626	9.018	71.73	423.81	0.234	0.396	1.26	251.352	1.98
	Всего за день		50.073	48.687	255.7305	1664.278	0.862	1.007	47.848	653.7275	16.6785

День: среда Неделя: вторая Сезон зимне-весенний
Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный пшеничный	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
39 2	Кофейный напиток	200	0,36	0,09	0,072	2,52	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/14	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.874	4.911
	Всего за завтрак		10.501	16.97	56.374	424.02	0.156	0.327	6.769	602.842	7.539
ОБЕД											
81	Суп с рыбными консервами	250	8,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
32 1	Котлета рыбная тушенная	80	12,89	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,165	36,975	,005
	Пюре картофельное	150	8.6	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
33	Салат из свежих огурцов с луком	50	0.43	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
70 1	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
38 2	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		20.835	20.795	106.65	633.36	0.98	0.26	29.84	138.42	9.141

					5				8	5	
	ПОЛДНИК										
	Крупяная запеканка (ячневая) со сгущенкой	150	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
40 1	йогурт	150	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	Всего в полдник		22.775	23.6	101.41	713.61	0.43	0.65	2.39	409.4	3.20
	Всего за день		54.111	61.365	264.439	1770.99	1.566	1.237	39.007	1150.667	19.88

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
21 5	Омлет натуральный	100	11.28	20.19	2.27	216	0.15	62.8	1.54	0.047	0.309
	Капуста тушеная	150	2.79	4.88	10.89	99	19.5	73.9	1.1	0.027	0.027
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
	2-й завтрак: фрукты	200	1	0.2	20	92	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	Всего за завтрак		25.298	33.46	68.54	665.37	19.725	136.93	7.33	286.71	3.116
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
27 6	Жаркое домашнему	220	26,93	6,91	23,94	265,3	0,22	0,33	9,39	31,06	3,94
19	Салат из зеленого консервированного горошка	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31

70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31			8		1.92
70 0	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	8.7	0.09	0.04		17.5	1.95
37 9	Компот из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего за обед		35.51	15.43	108.075	716.21	0.37	0.43	30.59	116.64	10
ПОЛДНИК											
40 1	ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,306	1,26	216	0,18
	Печенье	70	6.67	15.3	61.2	414					
	Всего за полдник		12.02	19.8	68.4	504	0.07	0.306	1.26	216	0.18
	Всего за день		72.828	68.69	245.01	1885.58	20.16 5	137.6	39.18	619.35	13.296

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
92	Каша манная	250	6.9	6.3	20.1	165	0.1	0.25	1.2	214	0.33
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
	со сливочным маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0	2,4	0,02
	10 часов: сок	200	0,8	0,8	19,6	88,00	0,060	0,040	20,00	32,00	4,4
	Всего за завтрак		11.034	15.568	69.018	458.70 6	0.241	0.322	21.218	267.194	5.744
ОБЕД											
81	Суп с бобовыми (горох) с мясом курицы	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,82	50,275	1,8
255	Гуляш из отварного мяса	100	10,696	3,76	7,984	108	0,064	0,08	0,344	42,136	0,6
321	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005

	Помидоры свежие порционно	50	0,565	3,095	2,36	39,55	0,025	0,015	10,21	8,79	0,42
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Кисель из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	<i>Всего за обед</i>		<i>25.966</i>	<i>18.065</i>	<i>109.869</i>	<i>702.86</i>	<i>0.474</i>	<i>0.315</i>	<i>34.939</i>	<i>187.496</i>	<i>9.575</i>
	ПОЛДНИК										
231	Сырники из творога со сметаной	130/30	24.29	16.47	14.82	304	0.09	0.35	0.32	202.5	0.1
	<i>кефир</i>	<i>180</i>	<i>3,9</i>	<i>4,8</i>	<i>16,5</i>	<i>124,5</i>	<i>0,045</i>	<i>0,195</i>	<i>1,35</i>	<i>0,15</i>	<i>181,5</i>
	<i>Всего в полдник</i>		<i>29.63</i>	<i>22.97</i>	<i>42.52</i>	<i>598</i>	<i>0.147</i>	<i>0.553</i>	<i>1.87</i>	<i>264.05</i>	<i>181.64</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>66.63</i>	<i>56.603</i>	<i>221.407</i>	<i>1759.56</i>	<i>0.147</i>	<i>0.553</i>	<i>1.87</i>	<i>264.05</i>	<i>181.64</i>